



CẨM NANG SINH HOẠT CHO NGƯỜI CAO TUỔI



*Xin tri ân những bậc sinh thành và tiền bối cao niên đã
dày công vun đắp cho tương lai con cháu*

Hà Nội, 2019

MỤC LỤC

LỜI TỰA	3
CHƯƠNG I: NHỮNG NGUYÊN LÝ VỀ DƯỠNG SINH	4
1. Nguyên lý tu Tâm	4
2. Nguyên lý dưỡng Thân	5
CHƯƠNG II: NHỮNG YẾU TỐ QUYẾT ĐỊNH SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI	6
1. Ăn uống cân bằng, đúng cách	6
2. Vận động hợp lý - có ôxy	10
3. Tinh thần lạc quan - buông bỏ	11
CHƯƠNG III: MỘT SỐ HƯỚNG DẪN SINH HOẠT VÀ VẬN ĐỘNG NGƯỜI CAO TUỔI	12
1. Khi ngủ dậy: “Từ từ đánh thức các bộ phận của cơ thể”	12
2. Vệ sinh cá nhân: “Chậm rãi, thận trọng, tỉnh táo”	13
3. Vận động và thể dục buổi sáng: “Vừa phải - nhẹ nhàng - chú tâm”	16
4. Ăn và Uống: Nhất thiết duy trì chữ NHIỆT	17
5. Giấc ngủ vàng: “Buông bỏ để giải thoát”	19
CHƯƠNG IV: LỊCH SINH HOẠT NGƯỜI CAO TUỔI	22
1. Đồng hồ sinh học của con người:	22
2. Lịch sinh hoạt 24h của NCT	23
CHƯƠNG V: 20 ĐIỀU NHẬN THỨC LẠI VỀ CUỘC SỐNG	24
TÀI LIỆU THAM KHẢO	29

LỜI TỰA

Dưỡng sinh cho Người cao tuổi (NCT) luôn là vấn đề lớn của mỗi gia đình và toàn xã hội. Việc xây dựng cho NCT một nguyên tắc sống và chế độ sinh hoạt hợp lý sẽ giúp cho NCT có thể tự chăm sóc bản thân, không phụ thuộc nhiều vào con cái, và qua đó vẫn có thể thưởng thức cuộc sống và đạt được sự viên mãn tuổi già.

Đối với mỗi gia đình, việc NCT có thể tự chủ động rèn luyện Thân - Tâm, sinh hoạt điều độ, giữ gìn sức khỏe... là một việc vô cùng hữu ích. Nó giúp ổn định gia đình về tinh thần và vật chất. Con cái không phải lo lắng và mất nhiều nguồn lực cho bố mẹ già, dành thời gian và công sức cho sự nghiệp và các cháu, thế hệ thứ ba.

Đối với xã hội, hiệu quả tổng thể mà nó đem lại cũng vô cùng to lớn. Nếu NCT biết cách dưỡng sinh, giảm bệnh tật, sống đời an vui, bệnh viện chắc chắn sẽ bớt quá tải; năng suất của các lao động chính (của hầu hết các thành viên trong xã hội đang có bố mẹ già) sẽ tăng lên; xã hội sẽ giảm thiểu các chi phí cơ hội, tránh lãng phí các nguồn lực về thời gian và chi phí cho việc chăm sóc và chữa bệnh cho NCT.

NCT với kinh nghiệm và sự từng trải, có đủ khả năng để sẵn sàng thực hiện một lối sống thanh cao, hữu ích cho mình và xã hội. Nhưng để NCT tự tin, quyết tâm thực hiện lối sống ấy, rất cần có sự hỗ trợ và động viên của những người làm con cái, và cả cộng đồng xã hội.

Với ý nghĩa đó, Nhóm Tác giả thuộc Ban Biên tập Trang Thông tin điện tử Thực phẩm tốt nhất (thucphamtotnhats.vn) đã khởi tâm biên soạn tài liệu này, trước hết để báo hiệu lên các bậc sinh thành, sau đó phổ biến tới cộng đồng như một món quà tri ân công lao to lớn của NCT đối với đất nước, với thế hệ mai sau.

Ban Biên tập thucphamtotnhats.vn

CHƯƠNG I: NHỮNG NGUYÊN LÝ VỀ DƯỠNG SINH

NCT với sự từng trải của mình, nhất thiết phải phân biệt được 2 phần của chính bản thân mình: Thân và Tâm. Cách ứng xử với 2 phần này là khác nhau (Tu tâm là tĩnh – Dưỡng sinh là động).

Thân và Tâm là 2 mặt của một thực thể không tách rời. Thân là nơi trú ngụ của Tâm. Thân xác có khỏe mạnh thì Tâm mới vững vàng. Sau đây là 10 nguyên lý về tu Tâm – dưỡng Thân.

1. Nguyên lý tu Tâm

- ✓ Bí quyết giữ sức khỏe của NCT, đầu tiên là tu tâm dưỡng tánh. NCT muốn có tâm yên thì phải biết buông bỏ, tức không tham - chấp vào bất cứ điều gì, theo Phật, có nghĩa là được giải thoát. Tư tưởng đạt được sự thanh cao, đời sống tất yếu an nhiên.
- ✓ Muốn tu tâm, NCT phải dành thời gian trau dồi tư tưởng của Phật Giáo. Đạo Phật hướng dẫn cách NCT có thể đạt được những nhận thức cơ bản và thâm sâu về quy luật vận động của tự nhiên (bên ngoài), của tâm thức con người (bên trong); từ đó sẽ có cách sống, sinh hoạt thuận theo tự nhiên, phù hợp với bản thân của mỗi người.
- ✓ NCT với sự từng trải của mình, nhất thiết phải sống với tinh thần lạc quan, hành xử có đạo đức, luôn làm việc thiện. Có như thế, Tâm thể con người mới có điểm tựa vững chắc, đạt được an định.
- ✓ Trong bản thân ta, phải coi "Tâm là ông chủ, thân là đầy tớ". "Tâm ra lệnh, còn thân thi hành". Tức là con người phải có ý thức, làm chủ bản thân. Phải luôn ý thức đưa "Thân, Khẩu, Ý" về làm một (Nhất tâm bất loạn). Mọi bệnh đều từ Tâm mà ra.
- ✓ Để tâm không loạn động, NCT phải luôn có ý thức hướng tâm thức (sự chú ý) của mình về một điều gì đó có tính chất an

yên, tốt đẹp (để mục thiền quán), để tâm luôn yên ổn, bình an. NCT không nên hướng ngoại, trông chờ từ cái bên ngoài; mà mạnh dạn hướng nội, tin cậy vào chính bản thân mình, để có được ung dung tự tại.

2. Nguyên lý dưỡng Thân

- ✓ NCT phải tự giác ngộ: Thân xác chỉ là nơi trú ngụ của Tâm, cũng không nên quá chấp vào nó, quá chiều chuộng nó; nhưng mặt khác, cũng phải biết tôn trọng và chăm sóc nó để Thân - Tâm hài hòa, cuộc sống thăng hoa, viên mãn.
- ✓ Điều cốt yếu của dưỡng sinh là giấc ngủ. NCT phải vận dụng mọi tri thức, trí tuệ, điều kiện hoàn cảnh... để có được giấc ngủ tự nhiên nhất, mới mong có được sức khỏe tốt để thực hiện những rèn luyện về Thân - Tâm.
- ✓ Gốc rễ của sinh lực cơ thể là hệ thống kinh mạch, được điều khiển bởi 7 bánh xe sự sống. NCT phải có ý thức làm sao để tất cả hệ thống kinh lạc được vận động, luân chuyển thông suốt từ lúc thức dậy đến khi đi ngủ. Được như thế, khí huyết sẽ dồi dào, cơ thể luôn tràn trề sinh lực.
- ✓ Nguyên tắc dưỡng sinh NCT chỉ có một chữ "NHIỆT". Cơ thể về già đã vận hành nhiều năm, hao tổn năng lượng, thiếu sinh khí, thuộc về "HÀN". NCT có ý thức ăn uống đồ nóng ấm, giữ ấm cơ thể, không để mất thân nhiệt, mất nước... là giữ được cân bằng NHIỆT. Như thế, mọi hoạt động trong các cơ quan được duy trì ổn định, kinh mạch thông suốt, làm sao ốm được.
- ✓ Cuối cùng, quyết định trạng thái sức khỏe và tuổi thọ của NCT cũng chỉ có một chữ "BỀN". NCT bền bỉ chấp hành, tuân thủ các nguyên tắc sống đưa ra. Không tham dự những thú vui tạm bợ, biết buông bỏ thèm khát nhất thời, kiên quyết theo Phật, sống đời thanh cao, thực hành lối sống đạo đức, chắc chắn đạt thành tựu viên mãn.

CHƯƠNG II: NHỮNG YẾU TỐ QUYẾT ĐỊNH SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI

3 NGUYÊN TẮC VÀNG:

1. Ăn uống cân bằng – đúng cách
2. Vận động hợp lý - có ô-xy
3. Tinh thần lạc quan – buông bỏ

1. Ăn uống cân bằng, đúng cách

a. Uống

- ✓ Đồ uống: 6 loại đồ uống có lợi cho sức khỏe NCT:
- ✓ Trà xanh;
- ✓ Rượu vang đỏ;
- ✓ Sữa đậu nành;
- ✓ Sữa chua (không phải sữa bò nói chung, nên chú ý);
- ✓ Canh xương;
- ✓ Canh nấm.

Cách uống:

- ✓ Trong đa số trường hợp, đồ uống cho NCT nên dùng khi nóng (trừ rượu vang và sữa chua).
- ✓ Uống theo giờ. Nên phân loại thức uống nào phù hợp cho buổi sáng, trưa, chiều, tối.
- ✓ Lúc uống phải tĩnh tâm, không để bị phân tán, không xem tivi, không nói chuyện.
- ✓ Uống từ từ, từng chút một. Uống bằng tâm (chú tâm vào đầu lưỡi). Thở thả, thở đều, khoan thai, cảm nhận.
- ✓ Nghỉ ngơi, thả lỏng sau khi uống. Chuyển sự chú tâm xuống dạ dày, huyết đàn điền để cảm nhận sự luân chuyển của thức uống trong cơ thể.

Uống nước:

Uống bổ sung nước thuần khiết là một yêu cầu hoàn toàn khác với các loại thức uống trên. Hàng ngày NCT cần uống từ 1 đến 1,2 lít nước thuần khiết (nước tốt, nước khoáng, nước lọc đã đun sôi).

Nước là thần dược, gần như miễn phí, nếu biết cách sử dụng đúng có thể chữa bách bệnh.

Khi uống nước lưu ý kiểm tra về nhiệt độ, độ sạch (nước tốt), lượng vừa đủ, chắc chắn rồi mới uống.

Sau đây là một số điểm chú ý khi uống nước:

- ✓ Nước ấm hoặc hơi nóng (> 40 độ).
- ✓ Mỗi lần uống không nên quá nhiều, từ 200 – 300 ml/lần. Uống nhiều tại một thời điểm gây tức dạ dày và dễ gây sặc. Sau đó sẽ dồn về bàng quang nhiều một lúc sẽ gây tức bàng quang, cũng không tốt. Có thể gây quá tải cho thận.
- ✓ Uống chậm từng ngụm, cảm nhận ở cổ họng từng ngụm nước.
- ✓ Uống nhiều hơn vào buổi sáng, ít dần vào buổi chiều, hạn chế buổi tối. Buổi tối thấy khát vẫn nên uống nhưng ít hơn.

- ✓ **Lịch biểu tham khảo:** (Tùy điều kiện vận động)



b. Ăn

Các loại ngũ cốc

- ✓ Ngô: Hội y học Mỹ đã có điều tra phát hiện rằng người Mỹ nguyên thủy, người In-đi-an không ai bị tăng huyết áp, không ai xơ vữa động mạch. Là do họ ăn ngô.
Về sau phát hiện ra trong ngô già có chứa nhiều năon lân chi, á du toan, cốc vật thuần, VE, cho nên không xảy ra tăng huyết áp và xơ vữa động mạch. Từ đó về sau, nước Mỹ đã thay đổi, châu Mỹ, châu Phi, châu Âu, Nhật Bản, Hồng Kông, Quảng Châu của Trung Quốc, sáng đều ăn bánh ngô.
- ✓ Kiềm mạch: Hiện nay NCT thường có ba cao: là huyết áp cao, mỡ máu cao, đường máu cao. Ăn kiềm mạch là có ba hạ: hạ huyết áp, hạ mỡ máu, hạ đường máu. Trong kiềm mạch có chứa 18% xen-lu-lô, người ăn kiềm mạch không bị viêm dạ dày đường ruột, ung thư trực tràng, ung thư kết tràng đều không mắc.
- ✓ Khoai. Khoai lang trắng, khoai lang đỏ, củ từ, khoai tây... có

ba hấp thu: hấp thu nước, hấp thu mỡ và đường, hấp thu độc tố. Hấp thu nước, làm trơn đường ruột, không bị ung thư trực tràng, ung thư kết tràng. Hấp thu mỡ và đường, không mắc bệnh tiểu đường. Hấp thu độc tố, không mắc chứng viêm dạ dày, đường ruột.

- ✓ Kê. NCT ngủ được là nhờ ăn cháo kê. Nếu sáng ăn một bát cháo ngô, tinh thần phấn chấn, tối ăn một bát cháo kê, ngủ khò khò.
- ✓ Đậu. Protein của một lượng đậu nành bằng hai lượng thịt nạc, bằng ba lượng trứng gà, bằng bốn lượng gạo.

Các loại Rau

- ✓ Cà-rốt: Cà-rốt bảo vệ niêm mạc, ăn cà-rốt lâu ngày thì ít bị cảm mạo. Người Mỹ cho cà-rốt là thứ rau làm đẹp người, dưỡng tóc, dưỡng da, dưỡng niêm mạc. Ngoài ra, nó có chút tác dụng chống ung thư, hơn nữa rất tốt cho mắt.
- ✓ Bí đỏ - Khổ qua: Nó kích thích tế bào tụy, sản sinh insulin. Cho nên người thường xuyên ăn bí đỏ rất ít mắc bệnh tiểu đường. Trong các loại rau còn cần nhắc đến khổ qua (mướp đắng). Tuy nó đắng, nhưng nó tiết ra insulin, người thường ăn mướp đắng cũng không bị tiểu đường. Bí đỏ, khổ qua, NCT nhất định phải ăn đều.
- ✓ Cà chua: Ăn cà chua chống bệnh ung thư. Nhưng không phải ăn cà chua một cách tùy tiện. Trong cà chua có một chất gọi là chất cà chua, nó kết hợp chặt với protein làm một, xung quanh có xen-lu-lô bao bọc, rất khó ra. Cho nên phải nấu lên, nóng đến mức nhất định, nó mới ra được. Tôi mách các bạn, cà chua xào trứng gà là đáng giá nhất. Và canh cà chua, hoặc canh trứng gà cà chua cũng rất tốt. Cà chua ăn sống không chống được ung thư, xin mọi người nhớ cho.
- ✓ Tỏi: Tỏi là vua chống ung thư. Trước hết phải thái nhánh tỏi thành từng lát, để từng lát trong không khí độ 15 phút, sau khi nó kết hợp với dưỡng khí mới sản sinh ra chất tỏi (đại toán tố). Bản thân tỏi không chống được ung thư, đại toán tố mới chống ung thư, hơn nữa là vua chống ung thư. Nếu sợ tỏi có

mùi, thì ăn một quả sơn tra, nhai năm lạc rang, hoặc ăn chút lá chè là hết mùi ngay.

- ✓ Mộc nhĩ đen: Chống đặc máu do tích tụ mỡ máu.

Thức ăn động vật

Người ta nói ăn động vật bốn chân, không bằng ăn con hai chân, mà ăn con hai chân không bằng ăn con nhiều chân. Nếu trong bữa ăn có cả thịt lợn và thịt dê thì ăn thịt dê; có thịt dê và thịt gà thì ăn thịt gà, có gà và cá thì ăn cá, có cá và tôm thì ăn tôm. Động vật càng nhỏ thì protein càng tốt.

Hiện nay WHO khuyến nghị mọi người ăn nhiều gà và cá. Nếu có tôm, thì ăn tôm là tốt. Cá thì dễ phổ cập hơn. Protein của cá một giờ là hấp thu được, tỷ lệ hấp thu là 100%, còn protein thịt bò phải 3 tiếng đồng hồ mới hấp thu được. Cá đặc biệt thích hợp cho người già nhất là người cơ thể suy nhược. Tất nhiên là tôm còn tốt hơn cá.

Còn một nguyên tắc ăn nữa là ăn phải nắm vững lượng, chứ không phải ăn càng nhiều càng tốt. Trên quốc tế có quy định: ăn no 7 phần 10, suốt đời không đau dạ dày, ăn 8/10 là tối đa, nếu ăn no 10/10 thì 2/10 kia vô ích.

2. Vận động hợp lý - có ôxy

Sau chế độ ăn uống hợp lý, NCT phải biết vận động – nghỉ ngơi đúng cách, thì sẽ giữ được lưu thông khí huyết, đảm bảo các chất dinh dưỡng được chuyển hóa tốt và nuôi dưỡng cơ thể.

NCT không nên vận động mạnh, chỉ vừa đủ với sức chịu đựng của cơ, xương, khớp. Vận động về khí: thở lấy ô xy là quan trọng.

Chọn không gian hợp lý, tùy theo điều kiện sinh hoạt. Công viên, bờ hồ, sân tập... là các không gian lý tưởng cho việc đi bộ, thái cực quyền, các bài tập hít thở. Nhưng ngay trong phòng riêng thoáng khí, sân thượng... cũng là nơi luyện tập tốt cho các bài tập thể dục trong nhà.

Có một kinh nghiệm thành nguyên tắc, là nhất thiết không tập luyện sáng sớm mà hãy tập luyện vào chiều tối. Các nhà khoa học

đã quy định, ăn xong 45 phút sau hãy vận động. NCT vận động thì đi bách bộ là được, chỉ cần đi 20 phút.

Tập luyện buổi sáng, huyết áp cơ sở cao, thân nhiệt cơ sở cao, thận thượng tuyến tố cao gấp 4 lần buổi chiều tối, không tốt cho người có bệnh tim. Sách Hoàng đế nội kinh nói "không có mặt trời thì không tập luyện".

NCT khi ngủ dậy nên thông thả, duỗi tay duỗi chân cử động vài cái, rồi xoa bóp tim, cơ thể một lúc, rồi lại ngồi dậy trên giường vài phút mới đứng lên. Tuổi tác khác nhau, thời tiết mùa vụ khác nhau thì phải có cách ứng xử khác nhau.

3. Tinh thần lạc quan - buông bỏ

NCT phải biết buông bỏ để giữ tâm an tịnh. Không nên chấp vào bất cứ điều gì. Đến lúc này, không còn điều gì quan trọng để có thể làm xáo động tâm can ta nữa. Hãy bình thản trước cuộc đời.

NCT phải tiếp tục trau dồi trí tuệ về lối sống thanh cao, tìm hiểu Phật Giáo để giải thoát tâm trí mình khỏi tam độc (tham sân si), hiểu lẽ vô thường của vạn vật và giáo lý nhân quả. Hiểu được nhân quả, tâm can giải thoát, tiền đề của an lạc.

Cụ thể hơn và trên tất cả, NCT không được tức giận vì bất cứ điều gì. Nhịn một lời gió yên sóng lặng, lùi một bước biển rộng trời cao. NCT nhẫn nhịn không phải là mục đích, mà là sách lược.

Châu Âu có một kinh điển bác học: "cái lý khó giảng thì nên dừng; con người khó đối xử thì nên xử hậu; việc khó xử thì nên làm thông thả; công việc khó thành thì nên khôn khéo".

Tất cả động vật không biết cười, chỉ loài người có đặc ân này. Nhưng loài người chưa biết sử dụng công năng đó. Xưa có câu: một nụ cười trẻ ra mười tuổi. Không phải chỉ tuổi tác, mà chỉ tâm thái. Miệng hay cười, người hay khỏe. Tác dụng của cười rất lớn. Cười tránh được rất nhiều bệnh. Thứ nhất, không bị thiên đầu thống, thứ hai không bị đau lưng, vì khi cười vi tuần hoàn phát triển.

CHƯƠNG III: MỘT SỐ HƯỚNG DẪN SINH HOẠT VÀ VẬN ĐỘNG NGƯỜI CAO TUỔI

1. Khi ngủ dậy: “Từ từ đánh thức các bộ phận của cơ thể”

NCT phải có ý thức vận động đúng cách ngay từ lúc ngủ dậy. Đây là giai đoạn quyết định đến trạng thái sinh hoạt trong ngày.

Quá trình vận động khi ngủ dậy chia thành các bước như:

- ✓ Khi tỉnh thức, phải chuẩn bị tâm thế, nghĩ tới điều tích cực, lạc quan. Nghĩ rằng lại có thêm một ngày để sống có ý nghĩa. Hãy tự nhủ phải chủ động để thưởng thức cuộc sống và không phụ thuộc vào người khác, kể cả vợ chồng, con cái.
- ✓ Suy nghĩ rằng “ ta không thể nhờ cậy được ai, vì họ cũng phải tự lo cho họ, vậy thì mình hãy tự chăm sóc bản thân”, là rất quan trọng, giải thoát mình khỏi sự trông ngóng vào người khác.
- ✓ Đánh thức các bộ phận: Khi tỉnh dậy, không nên ngồi dậy ngay, hãy nằm yên trên giường thực hiện các động tác co duỗi chân tay lên xuống vài lần (khởi động các khớp); xoa bóp các bộ phận như mặt, bụng... để chờ cơ thể tỉnh hẳn và máu bắt đầu lưu thông. Trong khoảng 10 phút.
- ✓ Từ từ chống tay ngồi dậy theo tư thế phù hợp. Lưu ý hết sức từ từ để đạt tư thế ngồi thẳng trên giường, thả chân xuống sàn. Tiếp tục xoa bóp vai gáy, cổ, cánh tay, đùi... trong khoảng 5 phút. Tuyệt đối không lấy đà ngồi bật dậy.
- ✓ Từ từ đứng dậy cạnh giường. Nếu thấy chưa sẵn sàng lại có thể ngồi xuống, tiếp tục vận động nhẹ. Nếu sẵn sàng nên

nhúc nhắc chân tay. Đá nhẹ chân và hất tay vài cái. Sau đó bắt đầu bước đi chậm rãi.

- ✓ Việc đầu tiên là bật đèn sáng, mở cửa sổ phòng, chưa vội đi ra khỏi phòng. Từ từ gấp chăn màn, dọn giường gối cho gọn gàng ngăn nắp.
- ✓ Đi ra khỏi phòng, vệ sinh cá nhân.

2. Vệ sinh cá nhân: “Chậm rãi, thận trọng, tỉnh táo”

Tiểu tiện

- ✓ Đây cũng là công việc quan trọng bậc nhất, vừa là cách đào thải các chất thải, độc tố; vừa là đánh giá hiện trạng sức khỏe NCT; vừa là chuẩn bị sinh hoạt cho một ngày mới.
- ✓ Vào nhà vệ sinh, động tác đầu tiên là đi tiểu. Hướng sự chú ý tới niệu đạo, từ từ khởi động, cảm nhận và theo dõi luồng nước tiểu đi từ bàng quang tới niệu đạo. Không được rặn tiểu. NCT do hệ thống thần kinh thiếu nhạy bén, kinh mạch lại chưa tỉnh hẳn do mới ngủ dậy, tiền liệt tuyến có nguy cơ to nên chèn ép đường tiểu... Các nguyên nhân này làm việc tiểu tiện diễn ra chậm rãi, từ từ, nên không được sốt ruột, mà cứ nên khoan thai thông thả.
- ✓ Quan sát màu sắc, độ đục trong của nước tiểu có thể biết thêm được tình trạng sức khỏe, đánh giá việc sinh hoạt của ngày hôm trước, từ đó có kế hoạch hiệu chỉnh cho ngày hôm nay (chế độ ăn uống? có đủ nước? thức ăn có lợi tiểu? buổi tối uống nhiều nước?...).

Các lưu ý khác:

- ✓ NCT cũng nên đặt ra cho mình chế độ đi tiểu tiện trong ngày. Ví dụ: 3 - 4 tiếng đi 1 lần. Không nên tùy tiện, hơi buồn là đi. Vì hệ thống bài tiết nước tiểu và kinh mạch không được nhạy bén, nên đôi khi việc buồn tiểu có thể không chính xác (cơ chế báo thần kinh bị nhiễu loạn). Việc hơi buồn chút là đi tiểu có thể gây thói quen không tốt và “làm hư” hệ thống.
- ✓ Việc tiểu tiện liên quan chặt chẽ với chế độ ăn uống, đặc biệt

chế độ uống. Để lợi tiểu và dễ tiêu hóa, NCT nên thường xuyên uống 1/2 cốc nước nóng vào các thời điểm như: sau ăn, sau khi đi tiểu, sau đại tiện, sau hoạt động đi bộ hoặc tập thể dục.

- ✓ Lưu ý việc uống canh, nước trái cây, sữa... không thay thế được nước tinh khiết. Các thứ uống này nước là chất dẫn, ở dạng liên kết với muối, đường... không có tác dụng làm sạch cơ thể và bổ sung nước tốt như nước tinh khiết.

Đại tiện:

- ✓ Việc đại tiện không nên đi cùng với tiểu tiện (trừ khi buồn không nhịn được). Hai việc này có những cơ chế độc lập và huy động các cơ quan tiêu hóa và lưu thông kinh mạch khác nhau.
- ✓ Nhà vệ sinh phải được đóng kín, chắc chắn không có người khác có thể đi vào, gây mất tập trung.
- ✓ NCT đi đại tiện nhất thiết cũng không được vội vã, không được rặn mạnh. Nếu làm việc này lâu ngày, nhiều lần có thể gây tổn thương đại tràng và hậu môn. Không được suy nghĩ vẩn vơ, bực dọc, hoặc hồi hộp lo lắng điều gì.
- ✓ Hướng sự chú ý xuống hậu môn, từ từ khởi động cảm nhận và theo dõi sự di chuyển của phân. Có như thế, lưu thông kinh lạc hỗ trợ mới hướng tới hậu môn và làm cho quá trình thải phân diễn ra hoàn hảo.

Các lưu ý khác:

- ✓ Quan sát và theo dõi quá trình đại tiện, NCT xem lại quá trình sinh hoạt của ngày hôm trước. Nếu cần thiết, có thể điều chỉnh cho phù hợp.
- ✓ Để việc đi đại tiện dễ dàng, nên sử dụng các thức ăn nhuận tràng và ăn vào thời điểm hợp lý như đu đủ, khoai lang, rau dền, mùng tơi, sữa chua, mướp đắng...
- ✓ Khi đại tiện, nên sử dụng một cái ghế để chân, để đầu gối được nâng lên cao, tạo ra tư thế đùi với hông (cột sống)

một góc 45 - 60 độ. Tư thế này tạo điều kiện cho đại tràng không bị cản trở và dễ thải phân ra ngoài.

- ✓ Nếu phân thải ra dạng thối dài, mềm và đặc, màu nâu đến vàng... là chế độ ăn uống hợp lý và hệ thống tiêu hóa đã hoàn thành tốt nhiệm vụ. Ngược lại, cần xem xét chế độ ăn, sinh hoạt... để điều chỉnh hợp lý.
- ✓ Nếu có thể, hậu môn nên được làm sạch bằng nước, đôi khi bằng nước muối. Nếu lau bằng giấy, sau đó cũng nên làm sạch bằng nước, giữ cho luôn sạch sẽ, không bị viêm nhiễm và tránh bệnh trĩ.
- ✓ NCT nên rèn cho mình thói quen đi đại tiện hàng ngày vào một giờ nhất định, thuận lợi nhất nên từ 5 - 7 giờ sáng, trong đồng hồ sinh học là giờ của Đại tràng.

Vệ sinh răng miệng:

- ✓ NCT có thể đánh răng buổi sáng hoặc không cần (chỉ cần ngậm và súc miệng nước muối kỹ). Nếu chải răng cũng hết sức nhẹ nhàng, tránh va vào nướu lợi.
- ✓ Kể cả đánh răng hoặc không, NCT phải đánh thức hệ thống tiêu hóa và dạ dày bằng cách lấy bàn chải chà nhẹ vào cuối lưỡi, gây phản xạ ợ hơi. Hãy làm việc này 3 - 4 lần. Việc này vô cùng hữu ích cho hệ thống tiêu hóa trong một ngày. Nó kích thích, đánh thức hệ thống khí huyết - kinh mạch bên trong nội tạng (như thực quản, phổi, dạ dày, ruột...) mà không cách nào tác động tới được. Bữa ăn sáng sẽ ngon hơn và tiêu hóa tốt hơn.
- ✓ Một việc nữa NCT nên làm là cạo lưỡi, làm sạch các tế bào chết trên bề mặt lưỡi. Dùng cạo lưỡi sạch để cạo nhẹ nhàng lớp tế bào chết, sẽ thấy lớp chất nhờn trắng đục tách ra. Điều này làm mới bề mặt lưỡi, làm cho lưỡi cảm nhận vị giác tốt hơn, kích thích tiết ra nước bọt và enzym, sẵn sàng tiêu hóa thức ăn. Mặt khác, quan sát màu sắc của lưỡi, ta cũng thấy tình trạng sức khỏe hiện tại. Nếu lưỡi có màu đỏ hồng, ướt đầm nước bọt, báo hiệu một ngày thể lực sung mãn.

Rửa mặt:

- ✓ Tất cả mọi việc NCT có thể thực hiện bằng nước ấm, nhưng riêng rửa mặt nên bằng nước lạnh (trừ khi ốm hoặc thời tiết quá lạnh). Cấu trúc giải phẫu và hệ thống thần kinh cho phép rửa mặt bằng nước lạnh đạt hiệu quả lâu dài về sức khỏe và thể trạng: gây tỉnh táo, đánh thức đại não, căng mịn da mặt...
- ✓ Việc rửa mặt cũng nên khoan thai, cảm nhận độ lạnh của nước và sự sạch sẽ của từng bộ phận trên khuôn mặt.

3. Vận động và thể dục buổi sáng: “Vừa phải - nhẹ nhàng - chú tâm”

- ✓ Sau khi vệ sinh, sửa mặt, NCT nhất thiết phải uống 1 cốc nước ấm, nhiều nhất có thể, bổ sung lượng nước thiếu hụt qua 1 đêm. Có thể dùng nước mật ong, chanh... nhưng phải xem xét kỹ, có phù hợp với thể trạng của mình. Đây gọi là cốc nước cứu mạng không thể thiếu.
- ✓ Tùy điều kiện thời tiết, NCT chọn cho mình không gian vận động, tập thể dục, mục đích chỉ là đánh thức các bộ phận cơ thể, lưu thông khí huyết.
- ✓ Tập bài tập cá nhân quen thuộc. Tùy từng người, mỗi người phải luyện cho mình 1 bài tập riêng, có thể đơn giản chỉ là bài tập thể dục buổi sáng. Buổi sáng ở thành phố, nếu chưa có mặt trời, không nên đi ra ngoài (khi đó không khí lắng đọng độc tố, nhiều khí carbonic).
- ✓ Thực hiện bài tập vận động trong nhà khoảng 20-30 phút. Ra mồ hôi càng tốt. Đảm bảo tất cả các bộ phận cơ thể: tứ chi, cơ xương khớp, cổ... được xoa bóp, vận động hợp lý.
- ✓ Nếu sáng chưa đi đại tiện, NCT có thể đi đại tiện sau thời gian này là hợp lý. Do nhu động của ruột kém, sau khi uống nước và tập thể dục, khí huyết lưu thông, tạo điều kiện thuận lợi cho NCT bài tiết. Thời gian này nên từ 5 – 7h sáng

là thuận tiện nhất (giờ của Đại tràng).

Tắm:

- ✓ Sau khi tập thể dục và đại tiện, NCT nên tắm bằng nước nóng, nhưng không quá lâu... Tắm lúc này không cần sử dụng xà phòng. Mục đích để nước nóng chảy trên da, làm giãn mạch máu, đánh thức các bộ phận còn lại của cơ thể, tạo cảm giác sảng khoái.
- ✓ Khi tắm, NCT hướng sự chú ý đến làn da của mình để cảm nhận. Khoan thai thư giãn, thở đều. Làm sao khi tắm song, đạt được sự tỉnh thức toàn vẹn để bắt đầu ngày mới.
- ✓ NCT tắm theo nguyên tắc: ăn no không gọi đầu, đói không nên tắm. Trong phòng tắm nên đi dép chống lạnh chân, tránh bị trượt ngã. Tập trung quan sát, đèn phải đủ độ sáng để dễ thao tác, tìm kiếm đồ vật.
- ✓ Tắm xong nhất thiết phải lau khô người, không vội ra khỏi phòng tắm để phòng bị gió. Mặc ấm, chờ cơ thể ổn định mới đi ra ngoài.

4. Ăn và Uống: Nhất thiết duy trì chữ NHIỆT

Chuẩn bị

- ✓ Ăn uống lạnh rất tai hại cho NCT, do hệ thống mạch máu hỗ trợ tiết các dịch mật, dịch vị... trong cơ quan tiêu hóa đã hư hại, suy giảm chức năng. Ăn uống đồ nóng giúp dễ tiêu, nhuận tràng, dễ lưu thông khí huyết.
- ✓ Trước khi ăn uống, NCT phải chuẩn bị cho mình một tâm thế sẵn sàng. Gạt bỏ tất cả những vướng bận để sẵn sàng thực dưỡng. Trước khoảng 30 phút đã nghỉ ngơi đợi bữa, không làm việc nặng, gọi điện thoại hay suy nghĩ bất cứ điều gì. Điều này giúp cả Thân và Tâm chuẩn bị đón nhận thức ăn. Hệ thống bánh xe điều khiển kinh mạch tiêu hóa hoạt động trơn tru hướng đến các bộ phận tiêu hóa.

- ✓ Có thể uống 1/2 cốc nước ấm trước bữa ăn 30 phút để bôi trơn hệ thống tiêu hóa và sẵn sàng tiếp nhận thức ăn.
- ✓ Sắp xếp không gian, chỗ ngồi thuận lợi, thoải mái, để có thể ngồi ăn một cách đàng hoàng, tĩnh tại.
- ✓ Sáng ăn nhiều hơn, ít dần về trưa và tối ăn nhẹ, đồ dễ tiêu.

Trong khi ăn:

- ✓ Nếu có thể, NCT nên ăn một mình, một cách thư thái, không nói chuyện, không bị phân tán, tập trung tất cả tâm thức cho việc lựa chọn món ăn, nhai, cảm nhận, nuốt.
- ✓ Ăn trong lúc thảnh – thảnh trong lúc ăn. Đó là việc đếm số lần nhai, thưởng thức hương vị thức ăn và nuốt. Ví dụ ăn cơm nhai 20 lần, ăn rau nhai 30 lần, ăn thịt nhai 50 lần. Cứ như thế, cho đến khi thức ăn tan trong miệng mới nuốt.
- ✓ Nhưng NCT cần phải kiểm soát được Thân Tâm như thấy ngon mà quá thèm (ăn nhiều một thứ), không ngon thì không gắp; mà phải đạt được cảnh giới, thức ăn đã đưa lên bàn là ăn đều tất cả các món (mỗi món vừa đủ), tất cả đều ngon như nhau (nhai kỹ thì sẽ thấy ngon).
- ✓ Không được ăn quá no, chỉ nên ăn 7/10 phần. Mục đích là để lượng thức ăn có thể được tiêu hóa hết một cách dễ dàng, không bị dư thừa dinh dưỡng dẫn đến loạn khí huyết. Và dành 1 đến 2 phần bụng cho 1/2 cốc nước ấm sau ăn.

Sau khi ăn:

- ✓ Để đảm bảo việc tiêu hóa bữa ăn thuận lợi, khi ăn xong, NCT chỉ nên uống 1/2 cốc nước ấm mà không ăn thêm bất cứ thứ gì. Không uống trà, sữa chua, trái cây ngay lập tức (phản khoa học), nếu có hãy sử dụng sau ít nhất 45 phút.
- ✓ Sau đó NCT nên đi nghỉ, có thể nằm trên giường hoặc ghế sofa với tư thế sau: gối cao đầu và hơi co đầu gối. Mục đích vừa nghỉ ngơi thư giãn sau ăn, vừa để cơ thể dành năng lượng cơ thể cho việc tiêu hóa. Khi đó, bụng ở tư thế thấp, máu sẽ dồn về dạ dày và nhanh chóng tiêu hóa thức ăn một cách hiệu quả nhất. Nếu không ngủ, NCT có thể hướng sự

chú ý về dạ dày để cảm nhận thức ăn đang được tiêu hóa. Khi dễ tâm, NCT cũng sẽ đạt được một cảm giác dễ chịu. Sau 45 phút, khi thức dậy sẽ cảm thấy nhẹ nhõm, khỏe mạnh.

- ✓ Sữa chua, trái cây, bánh mì... có thể được sử dụng thêm như các bữa phụ xen kẽ giữa những giờ ăn chính.
- ✓ Nếu NCT không bị ốm bệnh, suy dinh dưỡng, không nên sử dụng sữa hộp hoặc các chế phẩm từ sữa (trừ sữa chua). Hãy ăn thức ăn tự nhiên để có enzym và nhiều năng lượng. Nên nhớ, sữa bột là kẻ thù của đường tiêu hóa và tác dụng dinh dưỡng cho sức khỏe không nhiều.

5. Giấc ngủ vàng: “Buông bỏ để giải thoát”

Việc ngủ đúng với NCT vô cùng quan trọng và nó cần một sự nhận thức và hiểu biết sâu sắc về ý nghĩa của nó. Tất nhiên với mỗi người, mỗi tuổi, mỗi điều kiện hoàn cảnh là khác nhau. Nhưng nó luôn có những nguyên tắc chung đem lại giá trị to lớn cho sức khỏe NCT.

Chuẩn bị:

- ✓ Chất lượng giấc ngủ quyết định bởi khâu chuẩn bị. NCT cần chuẩn bị về tâm thế, tư tưởng, thể chất, không gian và thời gian... để đi vào giấc ngủ. Việc chuẩn bị càng kỹ, càng đúng... giấc ngủ càng sâu.
- ✓ Muốn đêm ngủ ngon, có 3 điều trọng yếu: Thứ nhất, ban ngày không nên gây chuyện. Thứ hai: buông bỏ tất cả khi lên giường. Thứ ba: hướng tâm thức đến điều tốt đẹp, bình an (neo giữ tâm để không loạn động) và từ từ đi vào giấc ngủ. Tâm phải ngủ trước, Thân ngủ sau.
- ✓ Trước giấc ngủ khoảng 1h, NCT nên đi tản bộ khoảng 15-20 ph. Điều này rất quan trọng để điều hòa khí huyết, các bộ phận trong cơ thể được đưa về trạng thái bình quân, thực hiện đúng các chức năng của nó khi ta ngủ. Sau đó, có thể ăn nhẹ chút bánh mì lát, trái cây, sữa chua... để bụng không quá đói trong đêm.

- ✓ Kiểm tra phòng ngủ, điều kiện thời tiết, khí hậu để đảm bảo không quá nóng, quá lạnh ảnh hưởng đến giấc ngủ. Nếu thời tiết cho phép, ngủ khi mở cửa sổ là tốt nhất để có dưỡng khí. Đặc biệt NCT rất nhạy cảm với tiếng ồn nên cần có giải pháp để phòng.
- ✓ Thời gian: 9h tối là thời điểm muộn nhất để NCT dừng tất cả mọi hoạt động để chuẩn bị cho giấc ngủ. Tắt tivi, giảm độ sáng của đèn, không nói chuyện bàn luận, không nghe điện thoại, để thực hiện một số việc chuẩn bị cho giấc ngủ.
- ✓ Kiểm tra và chuẩn bị: chăn – màn - gối - đệm đã sẵn sàng. Quạt và điều hòa ở mức phù hợp để có thể ngủ đến sáng. Nên nhớ biến đổi nhiệt độ bên ngoài trong đêm thường giảm dần và thấp nhất ở 3 giờ sáng sau đó lại tăng dần lên. Thân nhiệt thì khác, lúc bắt đầu ngủ khá cao, người cảm thấy nóng, nhưng sẽ thấp nhất vào lúc 5h sáng. Luồng gió từ quạt và điều hòa không nên thổi vào người mà bật chế độ qua lại khắp phòng.
- ✓ NCT nhất thiết phải ngâm chân nước nóng trước khi đi ngủ (10 – 15ph), sau đó lên giường xoa tay vào gan bàn chân 100 lần/chân, làm dịu các huyết gan bàn chân, có kinh mạch thông lên toàn bộ hệ thống thần kinh của cơ thể. Đồng thời dùng ngón giữa tay trái, gõ 200 lần vào huyết trung nhân – điểm giữa 2 lông mày. Làm các động tác 1 cách từ tốn, khoan thai và đếm càng chính xác càng tốt.
- ✓ NCT nên chuẩn bị một cái bô đi tiểu có thể đậy kín, để phòng tiểu đêm. Nếu ban đêm buồn tiểu, không nên ra khỏi phòng mà nên đi tiểu vào bô, đậy kín lại và nằm xuống giường ngủ tiếp.

Đi vào giấc ngủ:

- ✓ NCT nằm xuống, thả lỏng hoàn toàn, gối vừa phải, thở nhẹ, tay xuôi. Có thể như một trạng thái buông xuôi hoàn toàn, như sẵn sàng đi vào cõi chết. Nếu tâm nghĩ được "ta có thể chết được rồi" một cách an định, là NCT đã hoàn toàn giải thoát và dần chìm vào giấc ngủ. Nhưng đây là trạng thái của giác ngộ, không phải ai cũng đạt được.

- ✓ Nếu có chút trần trọc suy nghĩ, NCT cần hướng suy nghĩ của mình vào một điều gì đó tốt đẹp trong ngày, hoặc trong quá khứ, hoặc trong một câu chuyện. Đây là phép quán chiếu, neo tâm vào đó để nó không suy nghĩa lung tung. Sau vài phút sẽ chìm vào giấc ngủ.
- ✓ Trường hợp vẫn khó ngủ, NCT tiếp tục tâm niệm, giữ đầu óc trống rỗng và thực hiện neo tâm bằng việc đếm từ 1 – 100, hoặc niệm câu chú nào đó như "Nam mô a di đà phật" nhiều lần, hoặc nhắm những câu thơ ngắn đơn giản...
- ✓ Nếu vẫn khó ngủ, NCT có thể chuẩn bị trước những bài nói chuyện nhẹ nhàng, những bản nhạc du dương, những bài pháp về Phật Giáo... và lắng nghe, neo tâm mình vào đó, cho đến lúc ngủ say. Lưu ý, khi khó ngủ không nên tỏ ra bực dọc, cố ngủ, mà hay buông thả, tự nhủ trong tâm "ngủ cũng được, không ngủ cũng không sao...".
- ✓ Nếu không ngủ được, NCT không nên nằm mãi trên giường, hãy dậy uống cốc sữa nóng, đọc sách hoặc làm việc gì đó, chờ cảm giác buồn ngủ thì bắt đầu đi ngủ. Nhưng sáng hôm sau vẫn nên dậy đúng giờ.
- ✓ Nếu NCT thức dậy giữa đêm do buồn tiểu, hãy dùng bô tiểu trong phòng. Việc thức dậy giữa đêm khuya, ra khỏi phòng, vào nhà vệ sinh... làm thay đổi quá nhiều trạng thái cơ thể, gây khó ngủ trở lại.

CHƯƠNG IV: LỊCH SINH HOẠT NGƯỜI CAO TUỔI

1. Đồng hồ sinh học của con người:



2. Lịch sinh hoạt 24h của NCT

Giờ	Bộ phận	Hoạt động NCT
Tý 23h-1h	Mật	Chìm vào giấc ngủ sâu. Nếu thức dậy cảm thấy đắng miệng, mệt mỏi
Sửu 1h-3h	Gan	Chìm vào giấc ngủ sâu. Gan hoạt động mạnh. Người bệnh gan dễ chết vào thời điểm này.
Dần 3h-5h	Phổi	Dễ thức giấc và ho. Nhu cầu oxy lớn nên thiếu khí sẽ thức dậy, mòng mị. Nếu thức nên tỉnh dậy, mở cửa và không ngủ lại nữa. Người bệnh phổi dễ chết vào thời điểm này.
Mão 5h-7h	Ruột già	Khởi động nhẹ, tập thể dục trong nhà, uống nước và đi vệ sinh, tắm nước nóng.
Thìn 7h-9h	Dạ dày	Ăn sáng khoảng 7h – 8h. Nghỉ ngơi 45ph, sau đó làm việc nhà, dọn dẹp.
Tỵ 9h-11h	Tụy	Đi ra ngoài vận động có ánh nắng, có ôxy, nói chuyện, làm việc quan trọng (nếu có).
Ngọ 11h-13h	Tim	Ăn trưa trước 12h, nghỉ ngơi, nằm cao đầu, có thể ngủ 15ph. Không nằm trên giường quá 13h.
Mùi 13h-15h	Ruột non	Vận động, làm việc nhẹ trong nhà. Sắp xếp, dọn dẹp, giặt rũ, đọc sách.
Thân 15h-17h	Bàng quang	Đi tiểu. Đi ra ngoài nói chuyện. Tập thể dục buổi chiều ngoài trời. Vận động mạnh hơn nếu có thể.
Dậu 17h-19h	Thận	Về nghỉ ngơi, tắm nước nóng, chuẩn bị ăn tối. Ăn trước 19h.
Tuất 19h-21h	Tâm bào (bao tim)	Nghỉ ngơi đến 20h, Đi bách bộ nhẹ 15p ngoài sân. Sau giờ này không cãi nhau, không gọi điện, ko TV
Hợi 21h-23h	Kinh mạch	Chuẩn bị chăn màn. Tắt bớt đèn, ngâm chân nước nóng, xoa gan bàn chân 100 lần, gõ nhân trung 200 lần. Đi vào giấc ngủ.

CHƯƠNG V: 20 ĐIỀU NHẬN THỨC LẠI VỀ CUỘC SỐNG

1. NCT nếu chưa giác ngộ, phải học Đạo để nhận thức lại về cuộc sống. Có Đạo sẽ có tất cả. Có Đạo, NCT sẽ có bạn bè, con cái, gia đình... và có thể nắm cả thiên nhiên và vụ trụ trong tầm tay. Khi có 1 phần giác ngộ, bạn sẽ hiểu điều này.
2. Khi ngộ rồi, NCT không sợ chết, coi cái chết nhẹ tựa lá rơi, chết là sự giải thoát, lá rụng về cội, thanh thản biết bao.
3. Nếu không sợ chết, thì còn sợ gì nữa? NCT đã được giải thoát. Khi ấy tất thảy đều an vui, bệnh tật biến mất. Cái chết nó rất ngược đời, nó cứ bám lấy kẻ sợ nó, sợ hãi bỏ xa người không sợ nó.
4. Dưỡng sinh NCT có một điều rất trọng yếu, đó là không được sợ chết. Người sợ chết dương khí không đủ, dương khí không đủ, tử thần sẽ tìm ra. NCT cũng cần có một khí chất anh hùng. Nhân, trí, dũng không thể thiếu một trong ba.
5. Cuộc đời là vô thường, mọi sự nay còn mai mất. Kể cả người thân ruột thịt, nay còn đó rồi đến một ngày cũng sẽ chia xa. Nên NCT phải nghĩ đến cái chết, học chết ngay từ bây giờ. Biết cách chết đúng, là đỉnh cao nhất của trí tuệ, của thuật dưỡng sinh.
6. Tất cả sự nghiệp trong cuộc đời, đều lấy tinh thần làm căn bản. Sự suy vượng cường thịnh của tinh thần, đều dựa vào sự tĩnh định bất loạn của tâm và thần. Một chữ loạn, cũng đủ để làm trở ngại tới nhân sinh.
7. Nguồn gốc căn bản của sức khỏe là tại tâm. Hết thảy pháp từ tâm sinh ra. Tâm tịnh thân sẽ tịnh. Vì thế khi bị bệnh rồi, không được hướng ngoại cầu, phải dựa vào hệ thống tự phục hồi của bản thân để chữa trị. Hãy xem tự nhiên, bệnh của

động vật đều là tự dựa vào bản thân chúng mà hồi phục, và con người cũng có khả năng đó.

8. Sức khỏe của con người phụ thuộc hai nhân tố: 1) Khí huyết đầy đủ; 2) Kinh mạch thông suốt. Khí huyết đầy đủ dựa vào: sự đầy đủ về thức ăn + dịch mật. Kinh mạch thông suốt cần: Tâm thanh tịnh. Hết thảy thất tình lục dục đều có thể phá hoại tâm thanh tịnh, từ đó phá hoại sự lưu thông bình thường của kinh mạch.
9. NCT nên duy trì trạng thái đói khát nhất định thì mới có lợi cho dưỡng sinh. Đây chính là sự vận dụng chữ "Hư". Hư thì linh. Chính cái đó cùng với sự khiêm tốn khiến cho con người tiến bộ, tự mãn khiến con người lạc hậu, vì thế nhất thiết phải thường xuyên duy trì trạng thái "hư linh", mới có thể luôn luôn duy trì sự thanh tịnh, khỏe mạnh lâu dài.
10. NCT tối kỵ nhất là chữ LOẠN: loạn chữ, loạn tâm. Khi đối ngoại có thể làm hỏng việc, đối nội có thể ảnh hưởng đến khí huyết, làm mất đi sự hoạt động thông thường. Phạm là khi vui buồn, tức giận, hoài nghi, lo lắng, đều là loạn, là căn nguyên của bệnh tật và đoán thọ. Không chỉ khi dưỡng bệnh mới không nên loạn, mà khi bình thường cũng rất kỵ tâm loạn.
11. Cảnh giới cao nhất của Trung y là dưỡng sinh, cảnh giới cao nhất của dưỡng sinh là dưỡng tâm. Cho nên, đối với dưỡng sinh: "hạ sỹ dưỡng thân, trung sỹ dưỡng khí, thượng sỹ dưỡng tâm". Nhìn một cá nhân cũng như thế: "nhìn tướng không bằng nhìn khí, nhìn khí không bằng nhìn tâm".
12. Tất cả những pháp môn dưỡng thân - tu tâm, chỉ có bí quyết gồm 2 từ: một là phóng hạ, hai là quay đầu. "Phóng hạ đồ đao, lập địa thành Phật; Biến khổ vô biên, quay đầu là bờ". Chỉ cần phóng hạ, quay đầu, người bệnh lập tức khỏi, người mê lập tức giác ngộ. Đây mới thực sự là người có vô lượng thọ.
13. Tản bộ là phương pháp điều hòa tâm, tâm điều hòa ắt thần an (tinh thần an lạc), thần an ắt khí đủ, khí đủ ắt huyết vượng, khí huyết lưu thông, nếu có bệnh có thể trừ bệnh, nếu không đủ có thể bồi bổ, đã đủ rồi có thể gia tăng. Bệnh hiện tại có thể trừ, bệnh tương lai có thể phòng tránh.

14. Đừng tham những cái lợi nhỏ nhặt, cái lợi lớn cũng đừng tham. Một từ tham nhưng bao hàm cả họa. Tham lam, suy tính thiệt hơn sẽ khiến cho người ta mắc các bệnh về tim. Tham lam, suy hơn tính thiệt là biểu hiện của việc không hiểu Đạo Pháp về cái lý tự nhiên.
15. Con người trong trạng thái thả lỏng và tĩnh, hít thở sâu và chậm có thể cảm nhận được sự giao hoán những tinh khí của con người với trời đất: Trong khi hấp thụ khí, thực tế ngoại trừ lúc phổi đang hít khí vào, toàn bộ thân thể đều đang bài trừ khí bên trong thân thể ra ngoài, và đem khí của người phóng thích ra ngoài trời đất; còn khi phổi đang thải khí ra, thực tế con người đang hấp thụ tinh khí của đất trời thông qua các lỗ chân lông. Điều này đại khái chính là điều mà Lão Tử đã nói "Thiên địa chi gian, kỳ do thác dực hồ".
16. Con người không trị được bệnh, thì cần phải nhờ Thần trị; Thần trị không khỏi bệnh thì phải nhờ Phật trị. Phật giảng điều gì? Điều Phật giảng là tâm.
17. Khi con người hiểu rõ Thân Tâm, nắm vững được phương pháp về sức khỏe, họ sẽ thực sự hưởng thụ được một trạng thái tự tin, không còn lo sợ mắc bệnh. Hy vọng tất thảy mọi người đều có thể có được trạng thái tự tin đó.
18. Khi học vấn thâm sâu, ý chí sẽ bình lặng, tâm định ắt khí sẽ yên. Cho nên đối với một người đắc Đạo, quan sát một người, không phải là một việc quá khó khăn, đây cũng là kết quả của tướng tùy tâm chuyển.
19. Danh là điều khó phá vỡ nhất trong ngũ dục, sắc đứng thứ hai, tiếp theo là tài, sau đó là ăn và ngủ. Tâm về danh không buông bỏ, thì không có cách nào nhập Đạo, khoan nói chuyện dưỡng sinh.
20. Trung Dung, là nguyên tắc căn bản của dưỡng sinh. Khí huyết trong cơ thể người cũng là một cặp âm dương, huyết là âm là thể, khí là dương là dụng. huyết là mẹ của khí, khí là chủ tướng của huyết. Khí không đủ, dễ mắc các bệnh do ứ trệ tạo nên như mọc u, tắc động mạch; khí quá độ; dễ mắc các bệnh về xuất huyết não. Cho nên, chỉ khi khí huyết cân bằng, con người mới có thể khỏe mạnh.

CHƯƠNG VI: HIỂU ĐỜI ĐỂ VỀ GIÀ HẠNH PHÚC

Tháng ngày hồi hải, đời người ngắn ngủi, thoáng chốc đã già. Chẳng dám nói hiểu hết mọi lẽ nhân sinh nhưng chỉ có hiểu đời thì mới sống thanh thản, sống thoải mái.

Qua một ngày mất một ngày.

Qua một ngày vui một ngày.

Vui một ngày lãi một ngày.

Hạnh phúc do mình tạo ra. Hạnh phúc là mục tiêu cuối cùng của đời người, niềm vui ẩn chứa trong những sự việc vụn vặt nhất trong đời sống, mình phải tự tìm lấy.

Hạnh phúc là cảm giác, cảm nhận, điều quan trọng là ở tâm trạng.

Tiền không phải là tất cả nhưng không phải không là gì. Đừng quá coi trọng đồng tiền, càng không nên quá so đo, nếu hiểu ra thì sẽ thấy nó là thứ ngoại thân, khi ra đời chẳng mang đến, khi chết chẳng mang đi.

Nếu có người cần giúp, rộng lòng mở hầu bao, đó là một niềm vui lớn.

Nếu dùng tiền mua được sức khỏe và niềm vui thì tại sao không bỏ ra mà mua? Nếu dùng tiền mà mua được sự an nhàn tự tại thì đáng lắm chứ!

Người khôn biết kiếm tiền biết tiêu tiền. Làm chủ đồng tiền, đừng làm tôi tớ cho nó.

Tiền bạc là của con, địa vị là tạm thời, vẻ vang là quá khứ, sức khỏe là của mình.

Cha mẹ yêu con là vô hạn; con yêu cha mẹ là có hạn.

Khác nhau là thể, người hiểu đời coi việc lo liệu cho con là nghĩa vụ, là niềm vui, không mong báo đáp. Chờ báo đáp là tự làm khổ mình.

Thực ra sự sung sướng và hạnh phúc trong cuộc đời tùy thuộc vào sự thường thức nó ra sao.

Người hiểu đời rất quý trọng và biết thưởng thức những gì mình đã có, và không ngừng phát hiện thêm ý nghĩa của nó, làm cho cuộc sống vui hơn, giàu ý nghĩa hơn.

Cần có tấm lòng rộng mở, tin yêu cuộc, trông lên chẳng bằng ai, trông xuống chẳng ai bằng mình (tỷ thượng bất túc tỷ hạ hữu dư), biết đủ thì lúc nào cũng vui (tri túc thường lạc).

Tốt bụng với mọi người, vui vì làm việc thiện, lấy việc giúp người làm niềm vui.

Con người ta vốn chẳng phân biệt giàu nghèo sang hèn, tận tâm vì công việc là coi như có công hiển, có thể yên lòng, không hổ thẹn với lương tâm là được. Huông hồ nghĩ ra, ai cũng thế cả, cuối cùng là trở về với tự nhiên. Thực ra ghê cao chẳng bằng tuổi thọ cao, tuổi thọ cao chẳng bằng niềm vui thanh cao.

Sống ở trên đời không thể nào vạn sự như ý, có khiếm khuyết là lẽ thường tình ở đời, nếu cứ chăm chăm cầu toàn thì sẽ bị cái cầu toàn làm cho khổ sở. Chẳng thà坦然 nhiên đối mặt với hiện thực, thế nào cũng xong.

Tận cùng của hạnh phúc là hướng vào bên trong, trông cậy vào chính mình, tìm đạo giải thoát, mới thực sự hạnh phúc. Muốn biết đường đi, hãy theo Phật.

Coitaba.net

TÀI LIỆU NÀY ĐƯỢC THAM KHẢO TỪ ĐÂU?

- ✓ Trang Thông tin điện tử: thucphamtotnhat.vn;
- ✓ Mạng Phổ biến kiến thức Phật Giáo: coitaba.net;
- ✓ Bí quyết sức khỏe Người Á Đông, Giáo sư Tề Quốc Lực - Tổ chức y tế thế giới (WHO).
- ✓ 100 bí quyết trường thọ người Trung Hoa cổ.
- ✓ Nhân tố Enzym, phương thức sống lành mạnh.
- ✓ Bát chánh đạo, phương thức giải thoát để dưỡng sinh của Phật.

TÀI LIỆU NÀY HỮU ÍCH CHO AI?

Người 70 tuổi trở lên nên áp dụng triệt để các hướng dẫn cách thức, lịch biểu sinh hoạt sẽ đạt sự viên mãn. Phải biết buông bỏ để giác ngộ, sẵn sàng cho cái chết.

Người 60-70 tuổi, nếu vẫn còn nhanh nhẹn, minh mẫn nên áp dụng một phần các hướng dẫn cách thức sinh hoạt, tuân theo chỉ dẫn về đồng hồ sinh học, cuộc sống sẽ đạt sự thanh thoi,.

Người 50-60 tuổi có thể nghiên cứu tìm hiểu những nguyên tắc quan trọng, sẵn sàng áp dụng các yếu tố thấy cần thiết, phù hợp với bản thân, cuộc sống sẽ thanh thoi, đạt được sự sung mãn.

Người dưới 50 tuổi có thể nghiên cứu tìm hiểu dần những nguyên tắc chung, làm rõ, áp dụng thử một số cách thức thấy cần thiết, phù hợp với bản thân. Nếu hiểu được câu "ngũ thập thiên tri mệnh" thì có thể dần dần đi vào Đạo.

LỜI KẾT

Tài liệu là tâm huyết của nhóm Tác giả biên soạn, bao gồm đủ lứa tuổi từ 50 - 70 tuổi, dày công tìm hiểu, sưu tầm và trải nghiệm trong nhiều năm. Nay tự nguyện phát tâm, tổng hợp, viết ra thành chương mục, phổ biến tới các độc giả quan tâm.

Do nguồn lực có hạn, tầm nhìn hẹp hòi, kiến thức còn nông cạn, không thể tránh khỏi thiếu sót, vội vàng. Rất mong Quý độc giả từ bi độ lượng góp ý xác đáng, chúng tôi xin chân thành tiếp thu, chỉnh sửa.

Trân trọng.